TEXTO 1
Judô e sua Relação com as Sociedades Orientais

O judô é muito mais do que uma arte marcial ou um esporte olímpico. Ele é uma prática corporal carregada de significados culturais, filosóficos e sociais, profundamente enraizada na formação das sociedades orientais, especialmente a japonesa. Criado por Jigoro Kano no final do século XIX, o judô foi concebido como um instrumento de educação do corpo e do espírito, refletindo valores fundamentais da cultura japonesa — como disciplina, respeito, autocontrole e harmonia.

O próprio nome “judô” já expressa sua filosofia: “caminho suave” (ju = suavidade / dô = caminho). Essa suavidade não significa passividade, mas sim a inteligência de usar a força do outro a seu favor, o domínio das emoções, a busca pelo equilíbrio e o respeito mútuo — valores centrais no pensamento oriental. O judô nasce da adaptação do jiu-jitsu dos antigos samurais, mas é transformado por Kano em um caminho para o aperfeiçoamento moral, e não apenas físico.

Nas sociedades orientais, especialmente no Japão, há uma longa tradição de valorização da ordem coletiva, da hierarquia, da persistência e do autocontrole. O judô incorpora e transmite esses valores por meio de sua estrutura simbólica: o cumprimento (rei) ao entrar e sair do dojô e ao encarar o oponente; o uso padronizado do kimono, que simboliza igualdade e neutralidade; a progressão por faixas (kyu e dan), que exige esforço contínuo, humildade e respeito ao tempo do aprendizado.

O dojô (espaço de treino) é mais do que uma academia: é um espaço de formação ética e relacional, onde cada gesto tem um significado. O adversário não é um inimigo, mas um parceiro que contribui para sua evolução. Nesse sentido, o judô rompe com a lógica ocidental de competição pela vitória a qualquer custo e se alinha a uma visão de mundo que prioriza o crescimento coletivo e o aperfeiçoamento pessoal.

O judô também é uma extensão da educação oriental, baseada em filosofias como o budismo, o confucionismo e o taoismo, que enfatizam o respeito às normas, a moderação, a busca pela harmonia interior e a valorização do outro. A prática constante (kaizen), a humildade diante do conhecimento e a aceitação dos próprios limites são ensinamentos que se refletem diretamente no judô.

Mesmo fora do Japão, o judô carrega consigo esse legado cultural. Quando praticado no Ocidente, ele continua sendo uma poderosa ferramenta pedagógica e sociológica, capaz de formar cidadãos mais éticos, respeitosos e conscientes. Em um mundo marcado pela pressa, pela competitividade exagerada e pela valorização excessiva do ego, o judô surge como um contraponto que nos ensina a valorizar o processo, o respeito às diferenças e o autoconhecimento.

Assim como outras práticas corporais, o judô nos mostra que o corpo não é apenas instrumento de movimento, mas também de expressão cultural e formação social. Através dele, podemos entender como uma sociedade se organiza, que valores ela cultiva e como ela enxerga o outro. Praticar judô é, de certo modo, dialogar com a sabedoria das sociedades orientais — e trazer para o presente uma tradição que une força, respeito e humanidade.